Hasj & *Wiet*

ZONDER **BOE!** OF BAH





Je hebt vast wel eens van hasj of wiet gehoord.

Hasj en wiet zijn drugs.

Hasj en wiet worden meestal gerookt.

Er wordt een soort sigaret gedraaid met tabak en hasj of wiet.

Dat heet blowen.

In deze folder vind je:

- dat hasj en wiet verboden zijn;
- wat blowen met je doet;
- wat de risico's zijn.

Hasj & Wiet

ZONDER BOE! OF BAH

"Ik blow niet.

Ik neem medicijnen.

Dan kan het gevaarlijk zijn als ik blow."

(Evelien, 17 jaar)



"Eerst werd ik rustig van blowen.

Tot ik een keer bang werd.

Nu doe ik het niet meer."

(Nabil, 20 jaar)

Misschien heb je vrienden die blowen.

Of misschien heb je zelf al eens geblowd.

Misschien ben je wel nieuwsgierig naar wat je voelt als je blowt.

Het kan gebeuren dat iemand je vraagt mee te blowen terwijl je dat niet wil.

Dat is niet erg.

Je kan gewoon “Nee, bedankt!” zeggen.

Maar het is soms moeilijk om ‘nee’ te zeggen.

Vooral bij je vrienden is dat soms moeilijk.

Die vrienden kunnen dan zeggen dat je echt een keer mee moet doen.

Ze proberen je dan te overtuigen om toch een keer te blowen.

Wat doe jij dan?

Tip!

Schrijf voor jezelf op wat je wel en niet wil.

Schrijf ook op wat je kan zeggen als je iets niet wil.

Bijvoorbeeld: “Ik blow niet, dat is ongezond.”

Oefen met iemand die je vertrouwt hoe je ‘nee’ kunt zeggen.

Als iemand je vraagt om te blowen, weet je wat je moet doen.

Beslis zelf wat je doet, dat is pas stoer!

Wat zijn drugs?

Hasj en wiet zijn drugs.

Er zijn verschillende soorten drugs.

Door drugs te nemen voel je je anders , maar niet alle drugs geven je hetzelfde gevoel.



Dit is cocaïne.

Van sommige drugs krijg je veel energie.

Bijvoorbeeld cocaïne.

Van andere drugs word je rustig. Bijvoorbeeld alcohol.

Ook alcohol is een drug, al mag je wel drinken van de wet als je ouder dan 16 jaar bent.

Maar niet alles mag als je alcohol gedronken hebt. Hierover kan je lezen in de folder ‘Alcohol zonder boe of bah’.

Door nog andere drugs te nemen, ga je de wereld anders zien.

Dat gebeurt als je bijvoorbeeld hasj of wiet gebruikt.

Als je veel blowt, bestaat de kans dat je je nergens meer zorgen om maakt.

Je vindt andere mensen niet meer interessant.

Je vindt je werk of school niet meer interessant.

Je kan ook verkeerde dingen zeggen en ruzie krijgen met je vrienden.

Als je blowt, kan je dingen doen die je anders niet zou doen.

Bijvoorbeeld gevaarlijke toeren uithalen op je brommer.

Alle drugs zijn slecht voor je gezondheid.

Je kan verslaafd raken aan drugs, ook aan hasj en wiet.

Verslaafd zijn betekent dat je niet meer zonder drugs kunt.

Als je verslaafd bent aan drugs, ben je heel vaak bezig met drugs.

Wat zijn hasj en wiet ?



Dit is een joint.

Hasj en wiet worden gemaakt van een plant.

De plant heet cannabis- of wietplant.

Wiet is groen.

Hasj is bruin.

Hasj en wiet worden meestal gerookt.

Er wordt een soort sigaret gedraaid met tabak en hasj of wiet.

Dit heet een joint.

Het roken van hasj of wiet heet blowen.

Je voelt het effect van een joint al na een paar minuten.

Het effect duurt 2 tot 4 uur.



Dit is een wietplant.



Dit is hasj.

Hoe werkt hasj of wiet in je lichaam?

In hasj en wiet zit een stof.

Deze stof heeft een heel moeilijke naam.

Afgekort heet deze stof THC.

Door deze stof ga je je anders voelen.

Je gevoelens worden sterker door deze stof.

Ben je bijvoorbeeld verdrietig, dan kan je je nog verdrietiger gaan voelen.

Ben je bijvoorbeeld blij, dan kan je je nog blijer gaan voelen.

Je wordt er high van (high spreek je uit als 'haai').

Je armen en je benen ontspannen zich, ze voelen zwaar aan.

Dit heet stoned (stoned spreek je uit als 'stownt').



Zijn hasj en wiet gevaarlijk?

Als je jong bent, groeien je hersenen nog.

Als je blowt, kan de groei van je hersenen veranderen.

Je kan dan bijvoorbeeld vaak dingen vergeten.

Iedereen die hasj of wiet gebruikt, kan dit meemaken:

- Je wordt langzamer.
- Je kan minder goed praten.
- Je kan minder goed onthouden.
- Je hebt geen zin meer om iets te doen.
- Je kan ermee in de problemen komen op school of op je werk of met de politie.
- Je kan ruzie krijgen met je familie, vrienden.

- Je kan minder goed fietsen, met de brommer of met de auto rijden.
- Je kan eraan verslaafd geraken.
- Je kan je verdrietig of bang voelen.



Tip!

Misschien denk je dat je niet over blowen mag of kan praten.

Maar het is juist heel belangrijk om erover te praten!

Praat met je vrienden of je ouders.

Je kan ook praten met je begeleider op school, in je vrije tijd, op je werk of bij je thuis.

Misschien zijn er voor jou wel extra risico's?

Risico's waar je zelf niet zo snel aan denkt.

Bijvoorbeeld omdat je medicijnen neemt.

Wat gebeurt er als je hasj of wiet rookt?

Blowen kan leuk zijn.

Maar als je blowt, kunnen er ook dingen gebeuren die niet leuk zijn.

Wat kan er met je gebeuren?



Leuk

Je kan er rustig van worden.

Je kan er goed van slapen.

Je kan je stoer voelen.

Je kan de slappe lach krijgen.

Niet leuk

Je spieren kunnen slap worden.

Je hart kan sneller gaan kloppen.

Je kan misselijk worden.

Je kan rode ogen krijgen.

Je hebt vaak meer zin om te eten.

Je kan je anders in je hoofd voelen.

Je kan de dingen om je heen anders gaan zien, horen en voelen.

Je kan in paniek raken en flauwvallen.

Je kan je verdrietig voelen.

Je kan je kwaad voelen.

Als je blowt, weet je nooit op voorhand of het leuk of niet leuk zal zijn.

Wat gebeurt er als je hasj of wiet eet?



Hasj en wiet worden ook wel eens gegeten.

Bijvoorbeeld in een cake.

Dit heet een spacecake ('spacecake' spreek je uit als 'speeskeek').

Als je spacecake eet, kan je moeilijk zeggen hoeveel hasj of wiet er in elke hap zit.

Het duurt ongeveer 1,5 uur voordat je iets merkt.

Als je te veel eet, kan het heel hevig gaan werken.

Je kunt daardoor ziek worden.

Ook kun je je bang voelen.

Wist je dat blowen ook heel slecht is voor je longen? Blowen is nog slechter voor je longen dan het roken van sigaretten. Je kunt er erg ziek van worden.

Kan je blowen en tegelijk andere drugs, alcohol of medicijnen gebruiken?

Het is gevaarlijk als je blowt en tegelijkertijd andere drugs gebruikt of alcohol drinkt.

Je weet niet wat het effect zal zijn.

Het effect kan heel anders zijn dan je gedacht had.

Soms werken medicijnen daardoor niet meer zo goed.

Ook kan de werking van hasj of wiet opeens veel sterker zijn dan je verwacht. Dan word je ziek.

Je kan ook gevaarlijke dingen doen die je anders nooit zou doen.

Bijvoorbeeld een drukke weg oversteken zonder uit te kijken.



Tip!

Je kan beter geen alcohol, hasj of wiet gebruiken als je medicijnen neemt.

Wat doe jij?

Wat doe jij als iemand vraagt om mee te blowen? Kies het antwoord dat het best bij jou past.

1 Je komt je beste vriend tegen. Hij rookt een joint. Maar hij moet straks naar zijn werk. Wat doe jij?

a Je zegt: “Ben je gek geworden? Als je blowt voordat je naar je werk gaat, ga je allemaal fouten maken!”

b Je zegt niets.

c Je zegt: “Hé, mag ik ook eens proberen?” Je denkt dat je vriend dat stoer zal vinden.

2 Je bent al 3 weken stiekem verliefd. Op een feestje kom je hem of haar tegen met een joint. Wat doe je?

a Je zegt dat je blowen stom vindt. En je vraagt waarom hij of zij dat doet.

b Je begint heel hard te hoesten. En je hoopt dat hij of zij de joint daardoor uitdoet.

c Je gaat ook blowen om indruk te maken.

3 Je vrienden vinden het stoer om af en toe te blowen. Wat doe jij?

a Je blijft ze opzoeken, maar blowt niet mee. Als het echte vrienden zijn, begrijpen ze dat.

b Je gaat op zoek naar andere vrienden.

c Je blowt met ze mee, maar je zegt niet hoe vies je het vindt.

Alles eerlijk aangekruist?

Kijk dan op de volgende bladzijde wat de uitslag is.

Tel de punten op.

a is 2 punten

b is 1 punt

c is 0 punten

0–1 punten: Jij vindt het heel belangrijk wat andere mensen van je zeggen. Zo vergeet je helemaal wat je zelf wil! Probeer vaker te zeggen wat jij vindt. Het is veel sterker om zelf te beslissen wat je doet!

2-3 punten: Je wil graag leuk overkomen. Maar je hebt geen zin om dingen te doen die je niet wil. Je mag best vaker zeggen wat je er echt van vindt. Trek het je niet aan wat anderen vinden! Beslis zelf wat je doet!

4-6 punten: Jij staat sterk in je schoenen! Wat anderen van je vinden, kan je niks schelen. Jij weet wat je wil. Jij doet geen dingen waar je eigenlijk geen zin in hebt. Houden zo!

De wet

Hasj en wiet zijn verboden. Ook kleine hoeveelheden zijn verboden.

Je bent strafbaar als je hasj of wiet bij je hebt.

Als je cannabis rookt op straat of in de buurt van kinderen of jongeren, kan je een extra zware straf krijgen.

Je bent ook strafbaar als je drugs verkoopt.

Drugs verkopen heet 'dealen'.

De politie kan je dan arresteren of een boete geven.



Verslaafd aan drugs

Soms gebruikt iemand drugs om zijn problemen te vergeten.

Het lijkt alsof drugs problemen oplossen.

Dit is niet zo.

Soms kan iemand geen plezier meer maken zonder drugs.

Hij amuseert zich pas nadat hij hasj of wiet gerookt heeft.

Soms gebruikt iemand drugs omdat het een gewoonte is.

Hij moet steeds meer roken om hetzelfde effect te voelen.

Zo kunnen mensen verslaafd raken.

Als mensen verslaafd zijn, hebben ze steeds meer zin in drugs.

Ze kunnen niet zonder drugs .

Ze kunnen nergens anders meer aan denken.

Zonder drugs voelen ze zich niet goed.

Ze moeten steeds drugs hebben.

Dan voelen ze zich weer wat beter.

Tot de drugs zijn uitgewerkt.

Dan voelen ze zich weer ziek en slecht.



En wat doe jij? Test jezelf!

Wat doe jij als iemand vraagt om mee te blowen? Kies het antwoord dat het best bij jou past.

1 In het groepje waar jij bij hoort, gaat een joint rond. Jij krijgt de joint aangeboden. Wat doe jij?

a Je neemt ook een trekje.

b Je zegt dat je straks nog iets belangrijks moet doen. Daarom moet je helder blijven.

c Je zegt dat je niet blowt.

2 Je wil je lekker voelen. Wat doe je?

a Je gaat blowen.

b Je bezoekt vrienden en gaat een beetje rondhangen.

c Je gaat iets leuks doen. Bijvoorbeeld muziek luisteren of tv kijken.

3 Stel dat je zou blowen. Hoe zou dat gaan bij jou?

a Je zou waarschijnlijk regelmatig blowen.

b Je zou dat alleen samen met vrienden of op een feestje doen.

c Je weet het zeker: ‘Ik ga nooit blowen.’

4 Je merkt dat je vriend steeds meer gaat blowen. Wat doe jij?

a Je doet met je vriend mee.

b Je durft niets te zeggen, want dan kun je ruzie krijgen.

c Je gaat met hem praten.

Alles eerlijk aangekruist? Kijk dan op de volgende bladzijde wat de uitslag is.

Tel de punten op.

a is 2 punten

b is 1 punt

c is 0 punten

0-2 punten: Je blowt niet. Je vindt het goed om daar voor uit te komen. Zorg dat je dit volhoudt!

3-5 punten: Je hebt niet zo'n behoefte aan blowen. Misschien heb je het wel eens geprobeerd. Je vindt het wel belangrijk om bij je vrienden te horen. Probeer echt voor jezelf te kiezen. Vind je dat moeilijk, ga dan eens praten met iemand die je vertrouwt.

6-8 punten: Je blowt wel eens. Je ziet niet veel risico. Misschien is het goed om je eens af te vragen waarom je blowt. Praat er eens over met een vriend, met je begeleider of iemand van je school of werk. Je hebt nergens meer zin in.

Risico's van blowen op een rijtje

Het is niet verstandig om te blowen. Blowen heeft veel risico's.

- Je kunt je slecht voelen.
- Je kunt dingen niet zo goed onthouden.
- Je kunt je niet goed concentreren.
- Je vindt het alleen nog maar gezellig als je hebt geblowd.
- Je doet alles langzamer.
- Fietsen of met de brommer rijden is gevaarlijk.
- Je kunt in paniek raken.
- Je denkt niet aan je problemen. Die worden ook niet opgelost.

Meer informatie

Heb je vragen over drugs, dan kan je De DrugLijn bellen.

Ze weten ook waar je in je buurt terechtkan voor hulp.

Bellen kan van maandag tot vrijdag tussen 10 uur 's morgens en 8 uur 's avonds.

Het telefoonnummer is **078 15 10 20**.

Als je belt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan ook kijken op: www.druglijn.be. Op deze site vind je informatie over drank, drugs, pillen en gokken.
Je kan via de site ook je vraag mailen. Je krijgt binnen 5 dagen een antwoord.
Je kan je vraag ook meteen stellen via chat.

de druglijn

Hulp

Praat met iemand als je je zorgen maakt. Je begeleider, je vrienden of je ouders kunnen helpen.

Je kan ook terecht bij de gespecialiseerde hulpverlening.

Deze folder is gebaseerd op de folder 'Hasj en wiet zonder flauwekul' van het Trimbos-instituut (Nederland)

Auteur
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD

Redactie
Inge Baeten, Kathleen Raskin & Ilse Bernaert, stafmedewerkers VAD

Illustraties
Bralt Hanicart

Druk & vormgeving
EPO (Berchem) & Fenna Bouve

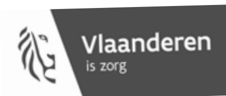
Verantwoordelijke uitgever
F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2015/6030/38

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van VAD.

COLOFON







de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw | Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel | T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be